

2020 börjar närma sig sitt slut. Det har minst sagt varit ett annorlunda år för oss alla. För min egen del har det blivit mycket färre tävlingar än normalt, men jag känner ändå att jag har lyckats få det att fungera relativt bra med matcher och turneringar, så gott det gått, både utomlands och i Sverige. I skrivande stund befinner jag mig i Belgrad i Serbien med min tränare Linus. Precis som i somras, fast då i Frankrike, är jag här och spelar utställningsmatcher som jag har blivit inbjuden till. Här i Serbien är vi 30 stycken tjejer från olika länder uppdelade i 2 grupper (blå och röd) enligt ranking, där blå är den gruppen med högre rankade tjejer.

Därefter har vi delats in i grupper med 5 spelare i varje där alla möter alla (3 blåa och 3 röda grupper). Jag själv är i en av de blåa grupperna och då jag var en av de sista att komma in i det blåa fältet efter ranking så får jag möta högre rankade spelare i nästan alla mina matcher. Som jag skrev i min förra text om utställningsmatcherna i Frankrike i somras tycker jag att detta är ett väldigt bra koncept för oss spelare. Vi får många matcher mot bra motstånd oavsett gårdagens resultat. Så vi kan fortfarande få den matchträningen som man så lätt tappar genom att bara träna. Dessutom kan vi träna med varandra på morgnar och kvällar vilket är väldigt bra då många spelare har svårt med att hitta bra sparring på hemmaplan.

Jag och Linus kommer att vara här i två veckor och jag ska spela åtta matcher. I somras fick jag lite problem med mitt högra knä och behövde vila och rehabilitera det i ungefär två månader. Under den tiden missade jag ett flertal nationella tävlingar runt om i Sverige, därför är jag extremt glad att få vara här och spela flera matcher och befinna mig i en bra tränings och tävlingsmiljö, och att även att få ha min tränare med mig på plats är lite lyx. Jag spelar fyra matcher per vecka och för min kropp som inte har kunnat få hårdträna på ett tag på grund av mitt knä har det varit ganska tufft fysiskt. Jag har inte ont längre vilket jag är väldigt glad för och att jag kan köra på som vanligt nu igen känns väldigt skönt. Så utöver mina fyra matcher per vecka tränar jag ett eller två pass tennis per dag och gymtränar utöver det.

Det blir väldigt tuffa dagar med både match och träning men jag ser det som en bra möjlighet att få upp min fysik igen och samtidigt träna för att bli så bra jag kan.

I helgen kunde vi dock varken spela tennis eller gymma då Belgrad stängde ner alla butiker, faciliteter, restauranger med mera på grund av den ökade smittspridningen i landet.

Då körde vi fryspassen utomhus i det lite kyliga vädret.

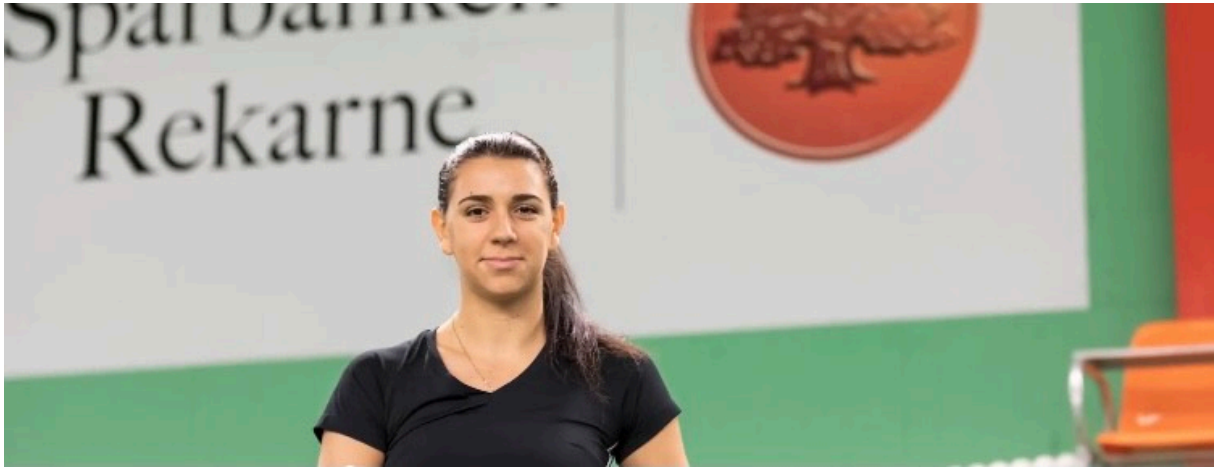
Det är aldrig fel med frisk luft och träning utomhus så länge man klär sig rätt.

Nu laddar jag upp och är taggad inför min sista vecka här innan hemfärd.

Tack för att du har följt min resa detta år och läst mina uppdateringar.

Vill ni se mer? Följ mig på instagram *@jacquelinecabajawad*

Jag önskar er alla en trevlig jul och ett gott nytt år!



Stay safe
/Jacqueline